ПРОМО
Эта кредитка сама себя гасит по чуть-чуть
Изучить карту
АО «Тинькофф Банк»

Что делать? 20.12.22 72K

Вредно ли мужчинам подолгу не заниматься сексом?

78 Сохранить Поделиться

Вахтовик
спросил в Сообществе

Я работаю вахтовым методом, поэтому иногда не вижусь с женой по полгода и дольше. При этом я слышал, что регулярная половая жизнь очень полезна для здоровья в целом. Поэтому вопрос: если я подолгу не занимаюсь сексом, значит ли это, что у меня увеличивается риск каких-нибудь болезней?

Даниил Давыдов
медицинский журналист

Секс чем-то похож на спорт: даже если им вообще не заниматься, ничего страшного не случится, риск психических и физических болезней от этого не вырастет. Но если половой жизнью не пренебрегать, можно получить определенную пользу для здоровья.

Сходите к врачу

Наши статьи написаны с любовью к доказательной медицине. Мы ссылаемся на авторитетные источники и ходим за комментариями к докторам с хорошей репутацией. Но помните: ответственность за ваше здоровье лежит на вас и на лечащем враче. Мы не выписываем рецептов, мы даем рекомендации. Полагаться на нашу точку зрения или нет — решать вам.

Что мы знаем о влиянии секса на здоровье мужчин

Данных о том, как половая активность влияет на мужчин, не слишком много. Но судя по тем сведениям, что есть, даже полное отсутствие секса не наносит вреда здоровью.

К этому выводу в 2014 году пришли американские ученые. Они опирались на данные Национального эпидемиологического исследования алкоголя и связанных с ним состояний, NESARC, за 2004—2005 годы. В нем участвовало 14 427 случайно выбранных мужчин старше 40 лет.

Воздержание от половых контактов на протяжении всей жизни и здоровье взрослых людей — журнал «Архивы сексуального поведения»

Все эти люди отвечали на вопросы анкеты о частоте половых контактов, наличии психических расстройств и о том, ставили ли им когда-нибудь любой из 14 диагнозов, среди которых были атеросклероз, гипертония, сахарный диабет второго типа, ожирение и другие распространенные заболевания.

Опрос показал, что от любых половых контактов в течение предшествовавших лет жизни воздерживалось 0,9% мужчин. Когда их сравнили с ровесниками, которые занимались сексом, оказалось, что эти люди практически не отличались друг от друга по состоянию физического и психического здоровья.

Правда, среди тех, кто избегал половых контактов, оказалось больше людей с ожирением и тревожным расстройством личности. Но исследования такого типа не позволяют сделать вывод, что отсутствие секса увеличивает риск ожирения или повышает тревожность. Возможно, все как раз наоборот: не исключено, что люди с ожирением и тревожностью в принципе избегают общения с окружающими и поэтому воздерживаются от половых контактов.

14 важных вопросов сексологу Дмитрию Орлову
30 50 36

Исследований о том, к каким последствиям может привести частичный отказ от секса, я не нашел. Но здесь мы можем опереться на наблюдения врачей-сексологов. Они предполагают, что потребность в половой жизни определяется биологически и у каждого человека она своя. Некоторые испытывают желание раз в день, другие — раз в неделю или даже год. Асексуальные же люди в принципе не чувствуют тяги к сексу.

Нормальной частоты секса не существует — Международное общество сексуальной медицины

Некоторые асексуалы никогда не занимаются сексом, но большинство из них все же это делает. Правда, очень редко и в особых обстоятельствах. Новозеландские ученые, которые изучали благополучие людей с различной сексуальной идентичностью, пришли к выводу, что никаких вредных последствий для психического или физического здоровья у асексуальности нет.

Асексуальная идентичность в национальной выборке Новой Зеландии — журнал «Архивы сексуального поведения»

Чем может быть полезен секс

Говорить, что занятия сексом не приносят мужчинам вообще никаких преимуществ, нельзя. Во время эякуляции и оргазма организм выделяет много дофамина, который увеличивает уровень счастья и уменьшает стресс. А еще эндорфинов — естественных болеутоляющих, которые облегчают приступы мигрени и головной боли. И это еще не все.

Какие преимущества дают занятия сексом для молодых мужчин — клиника Кливленда

Крупное исследование 2016 года показало, что у мужчин, которые до 50 лет эякулировали не реже трех раз в неделю, риск заболеть раком простаты был на 50% меньше, чем у их ровесников, которые сообщали о четырех-семи эякуляциях в месяц.

Сексуальная активность полезна в том числе и для людей старшего возраста, хотя и не в таких количествах, как в молодости. У мужчин старше 57 лет, которые занимались сексом с партнером один-три раза в месяц, был ниже пятилетний риск инфаркта и инсульта, чем у тех, кто избегал половых контактов.

Полезен ли секс для здоровья сердца — Журнал здоровья и социального поведения

А вот у их ровесников, которые занимались сексом один-три раза в неделю, риск инфаркта и инсульта был выше, чем у тех, кто совсем отказался от секса. Но авторы исследования заподозрили, что дело не столько в половой активности как таковой, сколько в том, что эти мужчины принимали лекарства для поддержания эрекции. Злоупотреблять такими препаратами вредно для сердца и сосудов.

Кажется, секс способен улучшить в том числе и работу мозга. Во всяком случае у мужчин от 50 до 90 лет, которые в течение прошедшего года хотя бы раз занимались любым видом сексуальной активности — от полового акта до мастурбации и петтинга, — память была лучше, чем у тех, кто обходился без этого.

Сколько стоит вылечить импотенцию
10 33 29

Что в итоге

Хотя для окончательных выводов имеющихся данных недостаточно, они все-таки позволяют предположить, что секс в принципе полезен для здоровья. А вот его регулярность уже не так важна.

Смогли бы вы отказаться от секса?

- Легко!
- Конечно, нет
- Зависит от обстоятельств

Что делать? Читатели спрашивают — эксперты отвечают

Задать свой вопрос

Подписаться на автора

Тэги: здоровье, профилактика, болезни мужских половых органов, медицина
Вопрос был задан 07.12.2022 и дополнен ответом эксперта 20.12.2022

18 17

АО «Тинькофф Банк» лицензия №2673
2024 journal@tinkoff.ru